

こころの健康に役立つ考え方～「あいまいな喪失」について

福島のおかれた状況

東日本大震災から14年が過ぎようとしています。福島県民は今ある地域やつながりの中で日々を過ごしています。しかし

「かつてあったなじみの近所や建物はなくなりました。」

「昔からの土地はあるが変わってしまった。」

「家族や友人、大切な人はいるけど離れ離れでつながりや気持ちは変わってしまった。」

そのような思いを抱きつつ日々を送っている人もおられるかもしれません。

このような人、物、よりどころなど、大切な対象への“はっきりしない喪失、解決や終わりが見えない状態”を「**あいまいな喪失**」と呼びます。失ったものはかつての生活やコミュニティだけでなく役割や自分らしさ、未来への希望、人生設計にも及びます。



「あいまいな喪失」とは

あいまいな喪失には次の2つのタイプが示されています。

終わりのない悲しみのために
なかなか前に進めない



1. 心理的には存在しているが、身体的・実体的には存在しない状態(さよならのない別れ)

例: 避難して違う土地に住んでいるが故郷のことが思い出される。

なじみの近所づきあいや職場を失った。

津波で家族が行方不明のままである。



2. 身体的・実体的には存在しているが心理的には存在しない状態(別れのないさよなら)

例: 認知症・アルコール依存症など病気によりその人らしさが失われてしまった。

故郷に戻っても、土地としては残っているが以前の様子とはまるで変わってしまった。



震災後、福島県民は1と2両方の過酷な状況に置かれてきたといえるでしょう。

「あいまいな喪失」によるこころへの影響

悲しみが終わらず回復に向かえない。どうすればよいかわからず、決められない。罪悪感、無力感、絶望感に陥る。愛と憎しみなど相反した感情に悩む。家族の関係性が混乱し葛藤する。

などの影響が生じます。これらはすべて「あいまいな喪失」によって引き起こされるものです。異常な状態に置かれた時、辛さや混乱、葛藤が生じるのはあたりまえのことであり、自分や家族を責める必要はありません。





「あいまいな喪失」への対処に役立つ考え

対処となる考え方がいくつかあります。その中の一部をご紹介します。

・原因は自分や家族にあるのではなく「あいまいな喪失」という状況にある。葛藤や辛さが生じるのはあたりまえであるととらえる。

・「**AでありBでもある**」という考え方～白か黒でない柔軟な考え方～

例:故郷の記憶や先祖も大事にしつつ(A)避難先の今の自分や生活も大事にする(B)

新しい生き方へと変化しつつ(A)もかつての生き方の一部は保たれたり活用できる(B)

・新たな役割や今ある人々・場所とのつながりを大切にする。

→人との絆はこころの回復力を高めます。



「あいまいな喪失」は終わりの見えない辛い状況であり、大きなストレスとなります。しかし、人間は誰もが「こころの回復力」を持っています。対処となる考え方を活用しながら、あいまいさに耐えしなやかに今を一步步歩いていけたらと思います。みなさんご自身の回復力をより発揮できるよう、当センターは今後も支援を行っていきたいと思います。



活動報告～大熊町会津若松出張所リフレッシュタイム～

当センターでは日々お忙しい職員の皆様にほっとできる時間をすごしていただきたいと考え、役場へ伺ってリフレッシュタイムを開催しています。昼休憩時間に合わせて心のケアに効果のあるハーブティーを用意し、タッピングタッチ、アロマハンドトリートメントなどを行っています。お立ち寄りいただいた方からは「体があたたかくなった。」「楽しみにしている。」との感想をいただきました。今後も気軽に立ち寄ってもらい、リラックスした時間をすごしていただけるよう工夫していきます。



●発行元

一般社団法人 福島県精神保健福祉協会
ふくしま心のケアセンター
県中県南・会津方部センター

〒963-8034
福島県郡山市島2丁目31-11
MAビル2階
Tel 024-983-0274
Fax 024-973-8261
<https://kokoro-fukushima.org/>



被災者相談ダイヤル“ふくここライン”

TEL 0120-783-295 (フリーダイヤル)

平日 9:00~12:00、13:00~17:00

令和7年4月1日から上記受付時間が下記のとおり変更になります。

月・水・金 10:00~12:30、13:30~16:00

(祝日・年末年始を除く)

被災された方々やその
支援をされている方々
からの電話相談

その他の
お問い合わせ

ふくしま心のケアセンター 基幹センター
TEL 024-535-8639 FAX 024-534-9917

〒960-8012 福島市御山町8-30
(県保健衛生合同庁舎5階)